



## Overzicht werktafels Festival Gelukkig en gezond in Utrecht!

### ZELFSTANDIG GEZOND LEVEN

#### Werktafel 1: Hoe maken we sociaaleconomische gezondheidsverschillen kleiner?

Harriet Wittink, lector Leefstijl en Gezondheid, Hogeschool Utrecht

Gezondheidsvaardigheid is het vermogen van mensen om informatie over gezondheid te verkrijgen, te begrijpen, te beoordelen en te gebruiken bij het nemen van gezondheidsgerelateerde beslissingen. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) beschouwt gezondheidsvaardigheden als een centrale determinant van ongelijkheid in gezondheid (WHO, 2007). Deze zogenaamde sociaaleconomische gezondheidsverschillen zijn in Nederland aanzienlijk. In deze werktafel gaan wij, samen met de deelnemers, dieper in op wat mogelijke effectieve werkwijzen zouden kunnen zijn voor mensen die risico lopen op gezondheidsproblemen om zo eerste stappen te nemen op weg naar een oplossing.

#### Werktafel 2: Samenredzaam, Nu, Zo en later...

Meta de Graaff, Coördinator Netwerk Utrecht Zorg voor Ouderen (NUZO)

*“Als ik niet meer alles zelf kan doen, dan doen anderen wel wat het beste voor mij is - maar dan moeten ze wel weten wat het beste voor je is”, aldus een oudere deelnemer van Samenredzaam.*

De drie best practices van de partners in het Netwerk Utrecht Zorg Ouderen (NUZO) “Is Alles Besproken”, “Mondzorg Ouderen” en “Weet Wat U Slikt” zijn afgelopen twee jaar door NUZO als één pakket onder de aandacht gebracht bij ouderen, gemeenten en vrijwilligersorganisaties in de brede Utrechtse regio. Er zijn 22 interactieve bijeenkomsten georganiseerd om de zelfredzaamheid van ouderen te stimuleren.

Tijdens deze werktafel presenteren we deze best practices en spreken we met deelnemers over het proces van implementatie en de ervaren knelpunten hierbij. Hoe komen we tot borging en adoptie van dit soort best practices in de verschillende (samenwerkingen tussen) zorg- en welzijnsorganisaties?

### **Werktafel 3: Grip op gezondheid. Hoe kan een persoonlijke gezondheidsomgeving (PGO) helpen?**

Health Hub Utrecht Digitaal, in samenwerking met Patientenfederatie Nederland, PGOsupport en Trijn Digitaal: Laurens Rijpstra, Patientenfederatie Nederland, Liesbeth Meijnckens, PGOsupport en Miriam de Kleijn, Trijn Digitaal

Positieve gezondheid is het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale levensuitdagingen om te gaan en zoveel mogelijk eigen regie te voeren. Een belangrijk hulpmiddel voor het voeren van deze eigen regie is het kunnen beschikken over een eigen persoonlijke gezondheidsomgeving (PGO). Met een PGO kunnen mensen digitaal op een veilige manier eigen gezondheidsgegevens van verschillende zorgverleners verzamelen, beheren en delen. Daarnaast biedt een PGO ook de mogelijkheid voor toevoegen van eigen meetgegevens en informatie over gezondheidszaken. In de regio Utrecht streven we ernaar dat 'iedere burger die dat wil in 2020 kan beschikken over een eigen PGO die op een beveiligde en vertrouwde manier kan communiceren met de registratiesystemen van alle zorgaanbieders in de regio'

In deze workshop gaan we met burgers, zorgprofessionals en bestuurders in gesprek over PGO's: wat is het? wat kun je ermee? Hoe ziet het eruit? Wat zijn eerste ervaringen van burgers? Hoe staat de markt er nu voor? Wat betekent deze technologische ontwikkeling voor burgers, zorgverleners en zorgorganisaties, en hoe kunnen regionale burger/cliënten/patiëntenvertegenwoordigers, zorgprofessionals en organisaties deze ontwikkeling ondersteunen?

### **Werktafel 4: Beter zelfstandig met Tinybots**

Uzelf en Buurteams Utrecht

We worden steeds ouder. En ondanks meer behoefte aan zorg, wonen we langer zelfstandig thuis. Daarnaast wordt van ons verwacht dat we meer eigen regie nemen op ons leven, ook als we ziek zijn. Hoe kan technologie ons hierbij van dienst zijn?

Uzelf en Buurteams Utrecht laten dit zien aan de hand van Tinybot Tessa. Tinybot Tessa is een robot die gesproken herinneringen of suggesties geeft. Ze ziet eruit als een houten bloempot en oogt aardig en huiselijk. Ze is een hulpmiddel voor mensen die moeite hebben met hun dag-structuur of met in-actie-komen. Tessa kan bijvoorbeeld aankondigen dat een dochter op bezoek komt of activeert een gelukkig en alleen wonende oudere om even naar de brievenbus te gaan.

Samen met de deelnemers verkennen we hoe Tinybot Tessa meer regie kan geven op eigen gezondheid en ziekte. Samen gaan we op zoek naar de toepasbaarheid van Tessa in uiteenlopende situaties bij verschillende doelgroepen.

## **Werktafel 5: Luisteren naar je hart**

Hoe bewegen bijdraagt aan een goed herstel

Uitgeverij Kenmerk, Stichting iRun2BFit, Stichting Running 20/20 en Uzelf

Bewegen is gezond, dat weet iedereen. Maar hoe krijg en houd je mensen in beweging, zodanig dat zij er plezier aan beleven? In hoeverre kun je beweging beïnvloeden zodat deze duurzaam en verantwoord is en bijdraagt aan een goede levensstijl? Uitgeverij Kenmerk, Stichting iRun2BFit, Stichting Running 20/20 en Uzelf zoomen tijdens deze sessie in op deze vragen aan de hand van een aantal testen, diensten en producten, waaronder de app Hatobito en de Zoladz test.

Hatobito (Japans voor hartslag) daagt je uit om op basis van jouw hartslag een verantwoorde inspanning te leveren. Doel is bijdragen aan een goede levensstijl die je lang kunt volhouden (duurzaam). Je leert je hartslagdata begrijpen en deze te vertalen naar verantwoord bewegen. Verder passeren de basisprincipes de revue over bewegen/ trainen en coachen op basis van hartslagdata, zowel vanuit een sport- als vanuit een zorgperspectief. Enkele beweegoefeningen laten je aan den lijve ervaren wat wearables en apps hieraan kunnen toevoegen.

De Zoladz-test is een inspanningstest die lopend of wandelend wordt uitgevoerd, met als doel de fitheid, getraindheid en doelgerichtheid vast te stellen op basis van de vastgestelde persoonlijke hartslagzones. Deze test is ontwikkeld door de Poolse inspanningsfysioloog Jerzy Żołądź.

## **GEZONDE LEEFOMGEVING**

### **Werktafel 6: Gezonde leefomgeving**

Helianthe Kort, lector Technologie voor Zorginnovaties en Klaas Mulder, docent bij Social Work en bij de master Urban & Area Development, Hogeschool Utrecht

In 2007 woonde meer dan de helft van de wereldbevolking in steden. Vanaf 2050 leeft 70% van wereldbevolking in steden. Het merendeel van de populatie zal bestaan uit ouderen, al noemen ze zichzelf mogelijk niet zo. Uitdagingen liggen op het gebied van de levensdomeinen: wonen en dagelijkse activiteiten; communicatie, bestuur en beleid, gezondheid & zelfwaardering; mobiliteit & transport; werk & vrije tijd. Met dit in het achterhoofd verkennen we in de deelsessie oplossingsrichtingen op de sociale en fysiek gebouwde omgeving die een rol spelen om een gezond en gelukkig leven te realiseren. De uitdaging voor de deelnemers is om rekening te houden met alle type bewoners van een stad, maar met name ouderen, en een innovatie uit te werken voor het creëren van een zo ideaal mogelijke omgeving. De sessie wordt ingeleid door één van de bedrijfspartners van het COE Smart Sustainable Cities actief op Gezonde Gebieden, Gezond Gebouwd.

## **SAMENWERKEN**

### **Werktafel 7: Samenwerking is de sleutel**

Jean Pierre Wilken, lector Participatie, Zorg en Ondersteuning, Hogeschool Utrecht en programmacoördinator van het kennisplatform Utrecht Sociaal.

In deze sessie staat samenwerking in de wijk of gemeente centraal. Samenwerking tussen professionals uit zorg, welzijn en sociaal werk, maar ook samenwerking met inwoners.

Als voorbeeld wordt de 'Gezonde Wijkaanpak' gepresenteerd zoals de gemeente Amersfoort deze in een aantal wijken toepast. In deze aanpak werkt de wijk in een netwerk samenen aan gezondheid en welzijn. In iedere wijk kunnen de speerpunten weer anders zijn: het bevorderen van een gezonde leefstijl, meer bewegen of het terugdringen van eenzaamheid bijvoorbeeld. Martje Venselaar van de GGD begeleidt een aantal samenwerkingsverbanden. Zij vertelt over de ervaringen, hoe samenwerking vormgegeven wordt en wat slaagfactoren zijn.

Vervolgens gaan we in gesprek over kansen en uitdagingen. Hoe kan op lokaal niveau gestalte worden gegeven aan samenwerking om te werken aan een gezonde, sociale en inclusieve gemeenschap. Hoe kunnen we van elkaar leren? Wie zou willen deelnemen aan een gezamenlijk project om succesfactoren scherper in beeld te krijgen?

### **Werktafel 8: Personaliseren van de zorg met e-Health.**

Hyleco Nauta, UMC Utrecht

Strategische betekenis, ervaringen uit de praktijk, do's & don'ts, hoe kun je zelf starten?

De zorg verandert. Het UMC Utrecht zet sterk in op continue verbetering van zorg, zorgvernieuwing en het personaliseren van zorg. Door gebruik te maken van ICT en mobiele e-health technologie, zoals apps en thuismonitoringapparatuur, kunnen we een naadloos zorgtraject (continuüm) creëren en patiënten meer zelf de regie geven. En via applied data-analytics verbeteren we de individuele zorg aan de patiënt. Zo komen we tot een nieuwe manier van zorg verlenen: meer zelfsturing thuis door de patiënt, ondersteund door zorg op het moment dat het echt nodig of gewenst is met meer persoonsgerichte adviezen.

### **Werktafel 9: Samen werken om gezond leven voor iedereen mogelijk te maken**

Bennita Ijtsma, GGdru, trekker van de Health Hub coalitie Preventie

#### ***Besloten sessie***

Utrecht stad en zijn omgeving groeien snel, steeds meer mensen trekken naar de steden, er vindt verstedelijking plaats. Tegelijkertijd worden de inwoners steeds ouder en is de wens

om gezond te leven groot. In de gehele levensloop van mensen zijn er kansen om gezondheid te bevorderen en ongelijkheid te voorkomen. Deze kansen zijn er vanaf een gezonde start tot aan gelukkig oud worden.

Inspanningen voor preventie en het verbeteren van fysieke en mentale gezondheidsvaardigheden leveren geen quick wins op maar gaan over generaties van mensen en verlangen daarom een sterke visie op de toekomst. Maar met alleen een sterke visie komen we er niet.

Samen met partners uit de zorg- en welzijnssector, de kennisinstellingen, het bedrijfsleven en de beleidspraktijk willen we een gezond en gelukkig leven voor iedereen bereikbaar maken. Aan de hand van drie thema's, Gezonde Start, Bewegen en Gezonde Leefomgeving, gaan we met de deelnemers aan de slag: hoe zorgen we er met elkaar voor dat we de kansen die er zijn ook daadwerkelijk benutten? Wat moet er nu gebeuren om een gezond en gelukkig leven in 2030 voor iedereen bereikbaar te maken?

### **Werktafel 10: In 4 stappen naar eHealth4All om gezondheidsverschillen te keren!**

Robbert van Bokhoven, programmaleider eHealth4All en Chandra Verstappen, programmamanager Participatie en Eigen Regie, beiden van Pharos.

In deze deelsessie draait het allemaal om de kansen die eHealth biedt om preventie en zorg laagdrempelig voor iedereen toegankelijk te maken. eHealth maakt het voor inwoners makkelijker om op hun gezondheid en leefstijl te letten, het geeft zorgverleners een mooi aanknopingspunt om mensen te begeleiden en het helpt organisaties bij het maken van passende afspraken. Kortom: 'win-win-win, voor ieder zit er wat in'.

We gaan kijken hoe je samen met inwoners, zorgverleners en ontwerpers werk maakt van slimme wijken die helpen om gezondheidsverschillen te keren.

### **Werktafel 11: Preventie in het sociaal domein**

Ard Sprinkhuizen, senior onderzoeker kennisplatform Utrecht Sociaal en lectoraat Participatie Zorg en Ondersteuning, Hogeschool Utrecht

Gemeenten, maatschappelijke organisaties, vrijwilligers, kerken, moskeeën, sportverenigingen, huisartsen, zorgorganisaties, politie, woningcorporaties zijn sinds jaar en dag bezig met preventie. Vaak impliciet en onbedoeld, en soms ook expliciet en bewust. Om de transformaties in het sociaal domein écht betekenisvol te laten zijn is een omslag in het denken en handelen noodzakelijk, waar nadrukkelijk expliciet geïnvesteerd gaat worden in de preventieve kracht van het sociaal domein, het sociaal werk en sociaal werkers. Daarbij gaat het óók om het verbinden van allerhande initiatieven in het gezondheidsdomein en het sociale domein en om daarin samen massa te maken. Welzijn op recept is bijvoorbeeld een

mooi initiatief, maar zolang dat slechts mondjesmaat kan worden ingezet, maakt dat niet 'het verschil'.

De Programmaraad van kUS wil kijken hoe we met alle partners in de regio tot een gezamenlijk en gedragen preventieprogramma kunnen komen. In deze Werktafel willen we samen verkennen hoe we zo'n voor en in het sociaal domein handen en voeten kunnen geven. De effecten van brede preventieve inzet op preventie zijn vaak niet zichtbaar. En welke burger vraagt nu om preventie? Strategisch en blijvend inzetten op preventie vraagt om durf en vasthoudend investeren. Waarbij de kosten voor de baat uitgaan. Waarbij investeren in een sociale basis gewoon 'is', zonder 'impact' of andere populaire beleidsretoriek.

Deze Werktafel wordt in twee delen aangeboden. In het eerste deel verkennen we preventie in het sociaal domein als concept, de kansen van preventie vanuit sociaal werk als praktijk én de kansen die we missen. En welke initiatieven zijn er (mogelijk) in Utrecht en de Gooi- en Vechtstreek? Waar missen we de boot. Wie staat er in de kou? Deelnemers aan deze Werktafel kunnen hun praktijken en ideeën inbrengen.

In het tweede deel gaan we met regionale partners in gesprek hoe we een regionaal preventieprogramma voor en in het sociaal domein voor de komende jaren daadwerkelijk en verdiepend inhoud en vorm kunnen geven. Het tweede deel is besloten en voor genodigden toegankelijk. Het preventieprogramma dat we voor de komende jaren ontwikkelen met onze partners is niet bedoeld als een zoveelste project, maar nadrukkelijk gericht op het verbinden van bestaande en lopende initiatieven en bewezen goede praktijken.

Als u geen uitnodiging heeft ontvangen, maar wel wil deelnemen aan het tweede, besloten, deel kunt u contact opnemen met Ard Sprinkhuizen ([ard.sprinkhuizen@hu.nl](mailto:ard.sprinkhuizen@hu.nl)) of Inge Scheijmans ([Inge.Scheijmans@hu.nl](mailto:Inge.Scheijmans@hu.nl)).

## **INNOVATIE EN OPLEIDEN**

### **Werktafel 12: Samen Leren innoveren, om de toekomst van gezond leven samen vorm te geven**

Willem-Jan Renger, Hoofd HKU Innovatie Studio

Regelmatig komen ze voorbij: innovatie-frustraties. Ingenieurs en zorgprofessionals die vertellen dat zij zo'n mooi product hebben ontwikkeld, maar dat de gebruikers er niet mee overweg kunnen. Of gezondheidscoaches die vinden dat ze te weinig vooruitgang maken omdat cliënten of patiënten, ondanks de vele communicatie-interventies, niet het gewenste gedrag laten zien. Vaak ligt de oorzaak van het niet slagen van (online) interventies in het te laat of niet betrekken van de verschillende stakeholders en hun perspectieven op het

innovatieproces. Door beproefde werkwijzen uit de creatieve industrie actiever in te zetten in het gezondheidsdomein kunnen we een versnelling in de innovatie- en leercultuur teweeg brengen. In deze sessie gaan we het ideale innovatieproces ontwerpen. Bestaat dat?

### **Werktafel 13: Kickoff challenge *De gezonde wijk***

Fleur Weisbard, Utrechtzorg

Eind dit jaar dagen U CREATE, Zorgpact en Utrechtzorg studenten weer uit om met innovatieve oplossingen te komen voor een actueel zorgvraagstuk. Tijdens het Festival Gelukkig en gezond in Utrecht! alvast een voorproefje van deze Challenge waarbij studententeams graag gebruik maken van uw kennis en ervaring om nieuwe ideeën te bedenken voor de gezonde wijk van de toekomst. Kijk voor meer informatie op [www.utrechtzorg.net](http://www.utrechtzorg.net)

### **Werktafel 14: Wijkleerbedrijf ROC Midden Nederland: “Zeg maar JA tegen lerende studenten in de wijk”!**

Sarah Opheij, ROC Midden-Nederland

In Wijkleerbedrijven van ROCMN werken studenten van verschillende opleidingen samen. Elke dag helpen zij bewoners in de wijk. Er zijn studenten die in opdracht werken voor een organisatie, voor een bedrijf of voor individuele bewoners. Zo doen studenten ervaring en vaardigheden op die passen bij de opleiding en krijgen bewoners de ondersteuning waar zij behoefte aan hebben.

Voorbeelden: samen wandelen, boodschappen of huishoudelijke klussen doen met bewoners, begeleiden van schoolpleinactiviteiten tijdens pauzes op basisscholen, wekelijks beweegprogramma voor ouderen, health checks samen met HU Fysio, handmassage bij ouderen thuis, valpreventie aan doelgroepen of ondersteuning bij digitale vaardigheden. Studenten vertellen hier graag meer over tijdens de sessie.

ROCMN heeft de ambitie om het leren in de wijk met grotere groepen studenten vorm te geven en daarom willen we graag stil staan bij de volgende vragen:

Hoe kunnen we het hybride leren in grote groepen vormgeven bij zorg, welzijn en sport organisaties? Hoe kunnen docent en praktijkbegeleider samen met studenten inspelen op actuele ondersteuningsvragen?

### **Werktafel 15: Kijk, zo ziet de mbo zorg- en welzijnsprofessional van de toekomst eruit.**

Astrid Schat en Judith Veltman, MBO Utrecht

De veranderingen in het sociale en zorgdomein vraagt om het Anders Opleiden van de zorg- en welzijnsprofessional. Zo is de verzorgende van nu niet die van de toekomst.

Hoe ziet die zorg- en welzijnsprofessional er dan uit? Hoe verlaten we oude kaders en ontwerpen we vanuit het gedachtengoed van Machteld Huber (Positieve Gezondheid) en het advies van Zorginstituut Nederland (Anders Kijken, Anders Leren, Anders Doen)? Bij de zorg- en welzijnsopleidingen van MBO Utrecht zijn we druk bezig om deze professional vorm te geven en samen met u kunnen we dit beeld aanscherpen.

Deze interactieve sessie is geslaagd als u de deur uitloopt en zegt:  
'Kijk, zo ziet de mbo zorg- en welzijnsprofessional van de toekomst eruit.'

## **FINANCIEREN**

### **Werktafel 16 : Mogelijke oplossingen voor financieringsontschotting**

Marc Rinkes, Rijnstate

Integrale zorg- en dienstverlening als de meest effectieve aanpak in het leven van inwoners is lang niet altijd mogelijk door een verkokering van de financiële kaders binnen de publieke middelen. In de workshop werken we aan mogelijkheden om de financieringsschotten tussen de verschillende wetten in zorg en sociaal domein te overstijgen.

De casus is daarbij het project Go! Gezond Onderweg in Arnhem. GO! is een programma dat kinderen en jongeren met overgewicht helpt naar een gezondere leefstijl. Met een integrale wijkgerichte aanpak, en toewerkend naar een situatie waarin structurele financiering wordt mogelijk gemaakt met organisaties die vanuit verschillende wetten worden gefinancierd, voert het programma strijd tegen overgewicht en inherente ziekten als diabetes en hartfalen. Deze aanpak speelt zich af op het grensgebied van Wmo en Wz. Met de gemeente Arnhem, zorgverzekeraar Menzis, GGD Gelderland Midden, het ziekenhuis Rijnstate en Malburgen GEZond als stakeholders is er een businesscase ontwikkeld met betrekking tot de financiering van dit project. Tevens ligt er een financieringsvoorstel dat indirect, o.a. via het VWS programma Care for Obesity, ter goedkeuring voorligt aan de Nza, en direct voorligt aan gemeenten en zorgverzekeraar in de regio. In deze workshop geeft Marc Rinkes een toelichting op de businesscase en de financiële oplossingen die in Arnhem bedacht zijn. Aan de hand daarvan verkennen we hoe we daar in Utrecht gebruik van kunnen maken om professionals in zorg en welzijn makkelijker en beter samen te laten werken.

### **Werktafel 17: Verdienmodellen en opschalen in zorg en welzijn**

Jelle van der Weijde, Economic Board Utrecht

Verdienmodellen in een sterk gereguleerde markt, hoe doe je dat? Hoe passen nieuwe technologieën zoals eHealth, Blockchain en IoT applicaties in een vergoedingstelsel? Bij het ontwikkelen van verdienenmodellen in zorg en welzijn, is diepgaande kennis van de financiering van deze domeinen onontbeerlijk. Daarnaast is het



van belang hoe alle partijen omgaan met verdienen, maar gaat het ook om het stellen van de goede vragen:

1. **Waar zit de urgentie,**
2. **wordt die gedeeld door de belangrijkste stakeholders,**
3. **wie doet dan wat en**
4. **wie heb je daarbij nodig?**

Opschalen is het **proces** waarbij een innovatie, die zich heeft **bewezen**, op grotere **schaal** wordt toegepast. Bij opschaling kan het dus om heel verschillende zaken gaan. Van het introduceren van **nieuwe producten** en **sociale innovatie** tot het breed uitzetten van **nieuwe technologie**.

Om als innovatie of startup succesvol je weg te vinden in het labrynt van vergoedingen en verdienen in zorg en welzijn, is een open en uitnodigend ecosysteem nodig. Een systeem waarbinnen aanbieders en opdrachtgevers elkaar weten te vinden en elkaar versterken. In Utrecht zijn er verschillende initiatieven op dit gebied. Partijen die samen optrekken rondom complexe vraagstukken met vernieuwende concepten. We nemen jou: aanbieder, inkoper, innovator of ondernemer, graag mee in de wijze waarop deze initiatieven tot stand kwamen en samenwerken. We denken samen ook na over een oplossingsrichting voor verdienmodellen en opschaling als het andere initiatieven betreft. Daarnaast hebben we ideeën over het werken in fieldlabs en living labs Denk je met ons mee?

## **NEVENPROGRAMMA**

### **UZNetwerken in de wijk**

**Locatie:** Haltnahuis, Het Kant 193

**Tijdstip:** 13.30-15.30 uur

Werkgevers uit Zorg & Welzijn ontmoeten, met collega's praten, sparren met een loopbaancoach en de meest actuele vacatures inzien? Dat kan tijdens het UZnetwerkcafé. Tijdens het Festival Gelukkig en gezond in Utrecht! organiseert Utrechtzorg samen met Zorgspectrum een speciale editie gericht op 'de wijk'. Werk je in de zorg of ben je benieuwd of het werk bij je past? Kom dan bij ons langs!

Aanmelden voor dit netwerkcafé via [secretariaat@utrechtzorg.net](mailto:secretariaat@utrechtzorg.net)

### **Rondleidingen bij de KrachtFabriek**

Meer info volgt.